



RECORDA QUE

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
				Crema de pastanaga, ceba i patata Figuretes peix Amanida d'enciam i olives Iogurt Kcal: 559,85 HC: 44,74 Gr: 28,48 Pr: 31,15
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella amb salseta Fruita del temps Kcal: 769,79 HC: 121,08 Gr: 21,46 Pr: 21,92	Espirals amb sofregit de verdures i formatge Caçó al forn amb llit de ceba ofegada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps Kcal: 693,13 HC: 100,99 Gr: 15,69 Pr: 37,20	Crema llegums i verdures Truita de formatge Enciam i cogombre Iogurt Kcal: 546,29 HC: 56,23 Gr: 20,53 Pr: 34,15	Trinxat de col i patata amb bacó Lluç forn a la Marinera Fruita del temps Kcal: 514,58 HC: 56,19 Gr: 14,13 Pr: 39,90	Sopa d'au Pollastre forn amb herbes provençals Mezclum amanit Fruita del temps Kcal: 488,66 HC: 38,60 Gr: 20,92 Pr: 36,51
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou/ Truita amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps Kcal: 538,45 HC: 47,96 Gr: 22,65 Pr: 34,58	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Hamburguesa vedella plx amb ceba caramel·litzada Rodanxa d'albergínia Fruita del temps Kcal: 646,09 HC: 69,90 Gr: 27,93 Pr: 28,72	Arròs caldos mar i muntanya Abadejo arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps Kcal: 702,57 HC: 76,34 Gr: 26,64 Pr: 39,39	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà Estofat de Gall dindi amb salseta Xips Iogurt Kcal: 673,25 HC: 55,82 Gr: 32,93 Pr: 38,41	Espaguetis amb tomàquet i olives negres Bunyols bacallà/Calamars romana Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps Kcal: 672,24 HC: 80,08 Gr: 27,50 Pr: 24,99
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Crema de Verdures Canelons amb beixamel gratinats Iogurt Kcal: 631,90 HC: 67,49 Gr: 27,88 Pr: 27,74	Cigrons saltejats amb salsa tomàquet Truita/Ou dur amb tonyina Enciam amanit Fruita del temps Kcal: 587,67 HC: 70,71 Gr: 18,21 Pr: 35,44	Sopa de peix amb rap i arròs Pollastre arrebossat casolà i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps Kcal: 443,30 HC: 34,10 Gr: 20,27 Pr: 31,10	Espirals a la Bolonyesa Lluç amb verdures: ceba, carbassó i pastanaga Fruita del temps Kcal: 641,25 HC: 64,70 Gr: 26,62 Pr: 35,70	Mongeta /coliflor amb patata Gall d'indi amb tomàquet Enciam i pastanaga natural Fruita del temps Kcal: 512,19 HC: 50,27 Gr: 21,34 Pr: 29,95
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
Espagueti Napolitana Tires de lluç amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons Pinxos de pollastre Amanida de tomàquet i olives Iogurt	Arròs amb peix Truita carbassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa d'escudella amb galets Salsitxes porc forn Patates fregides Fruita del temps	



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
				Crema de pastanaga, ceba i patata Peix arrebossat casolà (s/ou) Amanida d'enciam i olives Iogurt
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella s/ou amb salseta Fruita del temps	Pasta s/ou amb sofregit de verdures Caço al forn amb llit de ceba ofegada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Gall dindi a la planxa Enciam i cogombre Iogurt	Trinxat de col i patata amb bacó Lluç forn a la Marinera Fruita del temps	Sopa d'au (pasta s/ou) Pollastre al forn amb herbes provençals Mezclum amanit Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Llenties amb sofregit de verdures Magra de porc a la planxa Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Hamburguesa vedella s/ou plx amb ceba caramel·litzada Rodanxa d'albergínia plx (s/ou) Fruita del temps	Arròs caldos mar i muntanya Abadejo arrebossat (s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà Estofat de gall dindi amb salseta Xips Iogurt	Espaguetis (s/ou) amb tomàquet i olives negres Tiretes de lluç casolanes (s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Crema de Verdures Llom planxa amb patates Iogurt	Cigrons saltejats amb salsa tomàquet Bacallà al forn/planxa Enciam amanit Fruita del temps	Sopa de peix amb rap i arròs Pollastre arrebossat casolà (s/ou) i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Pasta s/ ou a la Bolonyesa Lluç amb verdures: ceba, carbassó i pastanaga Fruita del temps	Mongeta / coliflor amb patata Gall d'indi amb tomàquet Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
Espagueti Napolitana (s/ou) Tires de lluç amb arrebossat casolà (s/ou) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons Pinxos de pollastre Amanida de tomàquet i olives Iogurt	Arròs amb peix Lluç al forn/planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa d'escudella amb pasta (s/ou) Salsitxes porc forn (s/ou) al forn Patates fregides Fruita del temps	



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
				Crema de pastanaga, ceba i patata (s/ llet i der.) Peix arrebossat casolà (control oli) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella (s/llet ni derivats) amb salseta Fruita del temps	Espirals amb sofregit de verdures Caço al forn amb llet de ceba ofegada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Truita francesa Enciam i cogombre Fruita del temps	Trinxat de col i patata amb bacó (s/llet ni derivats) Lluç forn a la Marinera Fruita del temps	Sopa d'au Pollastre al forn amb herbes provençals Mezclum amanit Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou/Truita amb gambetes (s/llet ni derivats) Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Hamburguesa vedella plx (s/llet ni derivats) amb ceba caramel·litzada Rodanxa d'albergínia(control oli fritura) Fruita del temps	Arròs caldos mar i muntanya Abadejo arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps Control oli fritura	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà (s/llet ni derivats) Estofat de gall dindi amb salseta Xips Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet i olives negres Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps Control oli fritura
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Crema de verdures (S/llet ni derivats) Llom planxa amb patates Fruita del temps	Cigrons saltejats amb salsa tomàquet Truita/Ou dur amb tonyina Enciam amanit Fruita del temps	Sopa de peix amb rap i arròs Pollastre arrebossat casolà i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps Control oli fritura	Espirals a la Bolonyesa (s/llet i der.) Lluç amb verdures: ceba, carbassó i pastanaga Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Gall d'indi amb tomàquet Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
Espagueti Napolitana Tires de lluç amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons (s/llet ni derivats) Pinxos de pollastre (s/llet ni derivats) Amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	Arròs amb peix Truita carbassó i ceba (control oli fritura) Enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa d'escudella amb galets Salsitxes porc (s/llet ni derivats) forn Patates fregides Fruita del temps	

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menus d'al·lèrgies (estrís específics i, control oli fritura, etc)



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
				Crema de pastanaga, ceba i patata Peix arrebossat casolà (farina s/gluten) Amanida d'enciam i olives Iogurt
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella s/gluten amb salseta Fruita del temps	Pasta s/gluten amb sofregit de verdures i formatge Caço al forn amb lliit de ceba ofegada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Truita de formatge Enciam i cogombre Iogurt	Trinxat de col i patata amb bacó Lluç forn a la Marinera (s/gluten) Fruita del temps	Sopa d'au (s/gluten) Pollastre al forn amb herbes provençals Mezclum amanit Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou/ Truita amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Hamburguesa vedella s/gluten plx amb ceba caramel·litzada Rodanxa d'albergínia plx Fruita del temps	Arròs caldos mar i muntanya Abadejo arrebossat (s/gluten) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà Estofat de gall dindi amb salseta (s/gluten) Xips Iogurt	Espaguetis s/gluten amb tomàquet i olives negres Tiretes de lluç casolanes (s/gluten) Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Crema de Verdures Llom planxa amb patates Iogurt	Cigrons saltejats amb salsa tomàquet Truita/Ou dur tonyina Enciam amanit Fruita del temps	Sopa de peix amb rap i arròs Pollastre arrebossat casolà (s/gluten) i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Pasta s/ gluten a la Boloïesa Lluç amb verdures: ceba , carbassó i pastanaga Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Gall d'indi amb tomàquet Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
Espagueti Napolitana (s/ gluten) Tires de lluç amb arrebossat casolà (s/gluten) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons Pinxos de pollastre (s/gluten) Amanida de tomàquet i olives Iogurt	Arròs amb peix Truita carbassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa d'escudella amb pasta (s/gluten) Salsitxes porc s/gluten al forn Patates fregides Fruita del temps	

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menus d'al.lèrgies (estris específics i,control oli fritureta,etc)



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
				Crema de pastanaga, ceba i patata Gall dindi arrebossat Amanida d'enciam i olives Iogurt
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella amb salseta Fruita del temps	Espirals amb sofregit de verdures i formatge Carn magra a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Truita de formatge Enciam i cogombre Iogurt	Trinxat de col i patata amb bacó Gall dindi a la planxa Fruita del temps	Sopa d'escudella Pollastre al forn amb herbes provençals Mezclum amanit Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou amb tomàquet/Truita francesa Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Hamburguesa vedella plx amb ceba caramel·litzada Rodanxa d'albergínia Fruita del temps	Arròs caldos amb verdures Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà Estofat de gall dindi amb salseta Xips Iogurt	Espaguetis amb tomàquet i olives negres Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Crema de Verdures Llom planxa amb patates Iogurt	Cigrons saltejats amb salsa tomàquet Truita de formatge/Ou dur Enciam amanit Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Pollastre arrebossat casolà i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Espirals a la Bolonyesa Truita francesa/Magna plx Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Gall d'indi amb tomàquet Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
Espagueti Napolitana Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons Pinxos de pollastre Amanida de tomàquet i olives Iogurt	Arròs amb verdures Truita carbassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa d'escudella amb galets Salsitxes porc forn Patates fregides Fruita del temps	

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menus d'al.lèrgies (estrís específics i,control oli fritura,etc)



dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
				Crema de pastanaga, ceba i patata Delícies de formatge Amanida d'enciam i olives Iogurt
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Amanida de llegums Arròs amb tomàquet Fruita del temps	Espirals amb sofregit de verdures i formatge Hamburguesa vegetal casolana Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema llegums i verdures Truita de formatge Enciam i cogombre Iogurt	Trinxat de col i patata amb allet Croquetes de bolets Fruita del temps	Sopa vegetal amb pasta Ou remenat amb tomàquet Mezclum amanit Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou/Truita francesa Enciam i tomàquet Fruita del temps	Amanida verda amb formatge Patates estofades amb verdures fresques de temporada Rodanxa d'albergínia Fruita del temps	Amanida verda amb f.secs Arròs caldos de verdures i llegums Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata Hamburguesa vegetal casolana Xips Iogurt	Espaguetis amb tomàquet i olives negres Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Crema de Verdures Canelons d'espínacs amb beixamel Iogurt	Cigrons saltejats amb salsa tomàquet Truita francesa/Ou dur Enciam amanit Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Amanida verda amb llegums Espirals amb tomàquet Fruita del temps	Mongeta /coliflor amb patata Truita de formatge Enciam i pastanaga natural Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
Espaguetti Napolitana Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Amanida verda amb formatge i f.secs Crema verdures taronges i cigrons Amanida de tomàquet i olives Iogurt	Arròs amb verdures Truita carbassó i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de brou vegetal amb galets Hamburguesa vegetal casolana Patates fregides Fruita del temps	

RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!

